做好防护！长沙拉响重污染天气橙警

同时启动橙色（Ⅱ级）应急响应措施 建议中小学、幼儿园停止户外活动

连日来，长沙市芙蓉中路涂家冲附近的楼宇在灰色雾霾中时隐时现。 湖南日报记者徐行摄

扫码看视频

三湘都市报12月10日讯 根据湖南省生态环境监测中心与省气象台联合会商预报，受不利气象条件、本地污染物积累，叠加污染传输影响，预计12月10日—12日空气质量指数AQI>150持续72小时以上。12月10日，记者从长沙市生态环境保护委员会办公室了解到，为有效降低污染物排放，最大限度改善环境空气质量，保障群众身体健康，根据《湖南省重污染天气应急预案》和《长沙市重污染天气应急预案》规定，决定于12月10日18时将重污染天气黄色预警升级为重污染天气橙色预警，同时启动橙色（Ⅱ级）应急响应措施。

记者注意到，重污染天气黄色预警的建议性健康防护措施中，建议中小学、幼儿园减少户外活动，户外集体活动可改为室内活动，而橙色预警的建议性健康防护措施中，则建议中小学、幼儿园停止户外活动。

此外，黄色预警中，移动源减排措施要求执行长沙市重污染天气移动源应急减排清单黄色预警级别减排措施。其中要求，除应急抢险、民生保障工程外，全天候禁止渣土车、混凝土搅拌车、砂石运输车等工程运输车在绕城高速西段、北段、南段以及京港澳高速合围区域（不含边界道路）通行，并严格管控区域内的其他货运车辆，未安装密闭装置易产生遗撒的运输车辆停止上路行驶。

而橙色预警中移动源减排措施要求，长沙绕城高速及长株高速合围区域内（不含边界及区域内高速公路）、各县（市）城区全天24小时禁止国Ⅳ及以下排放标准重型载货车辆（含燃气）、三轮汽车、拖拉机通行，新能源汽车除外。矿山（含煤矿）、洗煤厂、港口、物流（除民生保障类）等涉及大宗物料运输的单位应停止使用国Ⅳ及以下排放标准重型载货车辆（含燃气）运输（特种车辆、危化品车辆等除外）。工业企业厂区和工业园区内停止使用国Ⅱ及以下排放标准非道路移动机械（清洁能源和紧急检修作业机械除外）。

同时，橙色预警发布后，严格禁止农作物秸秆及杂物露天焚烧，重污染天气应急响应期间增加巡查频次；加大餐饮油烟处理设施正常运行监管力度，禁止露天烧烤；禁止燃放烟花爆竹。

■文/视频 全媒体记者 叶竹

支招

雾霾天气，这样守护呼吸健康

扫码看视频

三湘都市报12月10日讯 据长沙市生态环境保护委员会办公室消息，长沙市10日18时由重污染天气黄色预警升级为重污染天气橙色预警，同时启动橙色（Ⅱ级）应急响应措施。

浓雾叠加污染，给群众出行带来安全隐患的同时，也给健康造成诸多不利影响。雾霾天气如何为健康“突围”？如何防范呼吸道疾病？10日，湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉支招。

雾霾天气有多重危害

“雾霾能直接进入并黏附在人体上下呼吸道和肺叶中，对人体呼吸系统、心脑血管系统、泌尿生殖系统造成不同程度的影响，引起鼻炎、支气管炎、肺癌等病症。”李升炉介绍，“对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺病等慢性呼吸系统疾病患者，雾霾天气可使病情急性发作或加重。”李升炉表示，出现雾霾天气时，气压降低，空气中可吸入颗粒物骤增，空气流动性差，有害细菌和病毒向周围扩散的速度变慢，导致空气中这些物质浓度增高，疾病传播的风险增加。

这样防范呼吸道疾病

“雾霾天气，减少出门是自我保护最有效的办法。”李升炉指出，如果一定要出门，应按照疫情防控要求做好个人防护，避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段，避免吸入更多的化学成分。外出回家后，要及时洗脸、漱口、清理鼻腔，去掉身上所附带的污染残留物，以防止PM2.5对人体的危害。

同时，居家开窗通风应尽量避开早晚雾霾高峰时段，可以将窗户打开一条缝通风，时间每次以半小时至1小时为宜，同时还可以通过空气净化器吸附空气中的细微颗粒物来净化空气。

科普

什么是雾霾天气？

湖南省疾控中心相关专家介绍，现在公众关注的雾霾，顾名思义就是“雾”和“霾”的组合。雾是空气中的水汽凝结成细微的水滴悬浮于空中，从而降低能见度。霾也称阴霾、灰霾，是指大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象。

这当中PM2.5颗粒物是构成霾的主要成分，它粒径小，比表面积大，可以负载很多重金属离子（如铅、镉、砷等）、化学物质（如多环芳烃、硫酸盐、硝酸盐、铵盐、甲醛等）以及细菌病毒等有毒有害物质。出现雾霾时，空气往往较浑浊，有时呈灰色或黄色，甚至红色。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 羊咪米 通讯员 乔木 杨正强

链接

寒潮来袭！湖南明起迎湿冷“魔法”

长沙降温将超10℃

扫码看视频

三湘都市报12月10日讯 12月以来，冷空气总体实力不强，影响范围有限，我国大部地区较常年同期偏暖。不过，这一偏暖格局即将被打破，新一股寒潮发货在即。12月10日起，寒潮将携雨雪、降温影响我国大部地区，降温过后冰冻线将跨过长江。

12月10日，湖南省气象台预计，12日受地面强冷空气影响，全省自北向南有一次寒潮过程，全省小到中雨，风力加大到4—5级，阵风7—9级。

长沙气温累计降幅超10℃

寒潮即将“发车”。接下来，各地天气将迅速切换至“速冻模式”，北方将迎来今冬以来范围最广的一轮降雪。近期空气干燥、气温偏高的天气格局将出现转折。

本次的寒潮过程主打“大风降温范围广”。虽说最近几天，在寒潮到来之前，我国大部地区气温偏高，城市中，像长沙10日、11日的最高气温都在20℃上下，比常年同期偏高10℃左右。

但公众别被眼前的温暖“欺骗”了。随着寒潮推进，气温将自北向南明显下降，温暖一扫而空。北方降温主要是在11日至12日，南方主要集中在12日至13日，届时最低气温0℃线将南压至长江流域一带。

由于前期气温偏高明显，从西北、华北到江南多地最高气温过程累计降温可达10℃以上。长沙11日最高气温22℃，13日将降至8℃，累计降幅在14℃左右。而最低气温也下降到了冰点左右，13日、14日均在1℃左右。

接下来，市民将不仅面对寒潮，还有雾霾的持续。最近几日，虽然长沙没有降水出现，但是阳光在雾霾的裹挟下，显得有些“不给力”。记者从湖南省气象台了解到，10日至12日，常德、岳阳、益阳、长沙、株洲、湘潭、娄底、衡阳、郴州有轻至中度霾风险，邵阳、永州、郴州有轻度霾风险。

湖南省气象台首席预报员周慧提示，关注霾天气和寒潮降温对人体健康的影响，冬季气温起伏较大，易引发流感、呼吸道及心脑血管疾病，需加强健康防护。

我国将出现大范围雨雪天气

这次寒潮过程中，最令人期待，也最让人忐忑的就是降雪了。相比于上一轮寒潮过程，由于这次水汽条件配合较好，冷暖气流交汇下，我国将出现大范围雨雪天气，也将是立冬以来最大规模的雨雪天气。

10日，寒潮天气将率先在新疆发力，新疆北部的降雪将明显增强。其中，新疆北部、吉林东南部等地部分地区有大到暴雪。

11日，雨雪区域随着寒潮继续东移南下，新疆北部和东部、甘肃北部、东北地区东南部等地部分地区有小雪或雨夹雪。

12日，将是本轮雨雪影响范围最广、强度最强的时段。河南中北部等地部分地区或现暴雪。

然而，身处湖南的我们只能体验湿冷“魔法打击”，要想看到雪花，还得再等等。

■文/视频 全媒体记者 李致远